

DELPHINE LHUILLIER

**LE FÉMININ
SANS TABOU
LE PLAISIR D'ÊTRE
UNE FEMME !**

Préface de Paule Salomon

Postface de Paule Lebrun

EYROLLES

© Groupe Eyrolles, 2014

ISBN: 978-2-212-55717-6

SOMMAIRE

DÉDICACE	11
PRÉFACE	13
PROLOGUE	15

#01

PARCOURS DE FEMMES

Avertissement.....	20
--------------------	----

CHAPITRE 01

LE DEVOIR DE TRANSMISSION	21
Une transmission de mère à fille	22
Une transmission de père à fille	25
Le devoir de transmission	30
Les rôles ont changé !	33

CHAPITRE 02

NOTRE EMPREINTE DE NAISSANCE	37
Dès la conception	38
L’empreinte de la naissance	41
De l’influence des hormones.....	45



CHAPITRE 03

LE JARDIN DE NOTRE ENFANCE	49
L'environnement nous façonne	49
Mes premiers souvenirs.....	50

CHAPITRE 04

LE PASSAGE DE LA PUBERTÉ	55
Mes premières règles	55
De nouveaux rituels de passage.....	57
Notre corps se transforme	61
L'âge no limit!	62

CHAPITRE 05

20-40 ANS : L'EFFERVESCENCE.....	67
Le grand brassage.....	67
J'ai été initiée.....	69
Le prince charmant.....	74
Devenir mère.....	75
Le don de soi, le don d'amour.....	79
Je crée ma vie!	80

CHAPITRE 06

40-50 ANS : LA MATURITÉ.....	85
Crise de la quarantaine, un mythe?	85
Être mère à 40 ans	89
Le temps de l'accomplissement.....	90

CHAPITRE 07

50-60 ANS : FÊTER LA MÉNOPAUSE !	93
Une période de transition	94
Ménopause, la fin de tout?	95



CHAPITRE 08

60-70 ANS : OSER VIEILLIR	101
Fières de notre âge!	101
Choisissons la vie!.....	105

CHAPITRE 09

70 ANS ET PLUS : FEMMES DE SAGESSE.....	109
Le message des treize grands-mères	109
Toutes générations confondues	114

#02

SE PRÉSERVER

CHAPITRE 10

PRENDRE SOIN DE SOI	119
Oser se regarder	119
Apprendre à se régénérer	123
Laissons-nous toucher.....	127
Honorer notre matrice.....	129

CHAPITRE 11

LIBÉRER NOTRE ÉNERGIE SEXUELLE	132
J'ai apprivoisé mon sexe!.....	133
Se réapproprier notre sexualité	138
L'énergie sexuelle, source de bien-être	145



CHAPITRE 12

SACRÉES RÈGLES	153
Règles sacrées!	153
Halte aux tabous!	154
Menstruations, forces de création	156
Célébrer notre utérus	163

CHAPITRE 13

RÉALISER NOTRE SORORITÉ	167
Nous ne sommes pas des anges	168
La théorie du « millionième cercle »	172

#03

S'ÉPANOUIR

CHAPITRE 14

SE RECONNECTER À NOTRE SENSORIALITÉ	179
Un retour vers soi	180
Help, je suis pétrie de tensions!	185
Rayonnement, grâce et beauté	186

CHAPITRE 15

RENOUER AVEC NOTRE FÉMININ SACRÉ	189
De la blessure à la guérison	190
Révéler ce que nous sommes	191

CHAPITRE 16

VIVRE DANS UN CORPS LIBRE	197
Qu'est-ce qu'un corps libre?	197
Corps de femme, transe de femme	199



CHAPITRE 17

RÉVEILLER NOTRE FEMME SAUVAGE	203
Un phénomène mondial	203
Qui est cette femme sauvage ?	204
Accueillir le mystère de la vie.....	207
Réveiller notre « animalité »	207
Le défi du III ^e millénaire	210

CHAPITRE 18

ROMPRE AVEC NOS RÔLES	213
Débusquer nos rôles !	213
C'est quoi être une femme ?	220

CHAPITRE 19

UNIR LE FÉMININ ET LE MASCULIN EN NOUS	223
Sommes-nous si différents?.....	223
Des valeurs universelles	226
Réinventons le monde !	234

POSTFACE	237
-----------------------	------------

ÉPILOGUE & REMERCIEMENTS.....	239
--	------------

BIBLIOGRAPHIE	241
----------------------------	------------

WEBOGRAPHIE.....	244
-------------------------	------------

AUTRES RÉFÉRENCES.....	245
-------------------------------	------------

CONTRIBUTIONS	247
----------------------------	------------

